



ÄVENTYR &

UPPLEVELSER FÖR SMÅ OCH STORA HOS FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ, APRIL-SEPT 2017

friluftsframjandet.se/lidingo • facebook.com/friluftsframjandetlidingo • lidingofreeskiers.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Vi går mot ljusare tider!

När de här raderna skrivs i slutet av januari är ljuset på väg att återvända och det är härligt!

Härligt också att få vara med i en så livfull förening som Friluftsfrämjandet på Lidingö. Det bubblar av aktiviteter och fler och fler älskar det som våra ledare arrangerar, oavsett säsong. Freeskiers skidskola blev snabbt full, våra vandringsresor likaså, "Äventyrliga vuxna" fyller två grupper och MTB behöver fler ledare för att kunna ta emot alla cykelsugna. Vi i Friluftsfrämjandet och Lidingö Freeskiers har också breddat oss med aktiviteter för funktionsnedsatta och ensamkommande nyanlända.

Vill du vara med och skapa värdefulla upplevelser för våra medlemmar? Du är hjärtligt välkommen, antingen som ledare eller i någon annan roll. Vår ambition är starta fler grenar och att satsa mer på ledarvård, kommunikation, Äventyrsdag, bytesmarknad, strategiskt styrelsearbete m.m. Kontakta mig, någon i styrelsen, en ledare eller vårt kansli för att vara med och utveckla vår fantastiska förening!

Friluftshälsningar

Patrik Blomquist, ordförande



Testa Äventyrsdagen, söndag den 10 september!

På ången vid Kyrkviken nedanför Lidingö kyrka anordnas också i år vår Äventyrsdag. Där kan du paddla, prova mountainbikebana (ta med egen cykel), fiska i fiskdamm, lära dig att knyta paracordarmband, kasta räddningslina och mycket mer. Om du har tur, kan du också få en skymt av Mulle. Under Äventyrsdagen arrangeras också Lidingös inofficiella mästerskap i klättring på läskbackar. "Vår ambition är att visa upp allt som vi inom Friluftsfrämjandet kan erbjuda, så att alla ska kunna hitta det som passar", säger Patrik Blomquist, ordförande för Friluftsfrämjandet på Lidingö. Äventyrsdagen pågår mellan kl 11-15. Caféserving finns på området.



Vandra i Abiskofjällen, 3-9 september

Vandringen utgår från Abisko, där vi samlas på e.m. den 3 september och stannar i två nätter. Vi vandrar vidare genom Kårsavagge till Kårsavaggestugan och därefter i mer alpin terräng till Låktatjäkko. Vi bor två nätter i Kårsavaggestugan och två nätter på Låktatjäkko fjällstation. Den 9:e tar vi tåget från Björkliden sen e.m.

Du bör ha genomfört någon flerdagarsvandring i fjällen tidigare och ha god kondition. De dagar vi ligger still hämtar vi krafter eller gör dagsturer i omgivningarna. På vår hemsida finns en länk till ytterligare information och där kan du också anmäla dig. **Pris:** 4.400 kronor om du är medlem i Svenska Turistföreningen. Det inkluderar logi i flerbäddsrum i sex nätter, frukost på Låktatjäkko samt färdledning. Kontakta gärna oss med funderingar och frågor: **Ledare:** Eva Buhre, 073-200 81 21, eva.buhre@hotmail.com. Christian Gottlieb, 070-303 29 14 christian.gottlieb@friluftsframjandet.se Fler vandringar på nästa sida.

Äventyrliga vuxna växer

Det här är för dig som vill delta i olika sorters friluftsaktiviteter på Lidingö och i närområdet. Vi träffas ungefär en gång per månad, vardagskvällar eller helgdagar, i en fast grupp. Målet är att uppleva aktiviteter tillsammans och att hitta nya vänner med samma intresse. Våra två grupper är redan fulltecknade, men det går bra att ställa sig i kö genom att skriva till lidingo@friluftsframjandet.se. Tycker du att det låter som en rolig idé och vill starta en grupp till, kontakta Friluftsfrämjandets kansli på Lidingö. Vi hoppas kunna starta en ny grupp till hösten 2017.



VANDRING

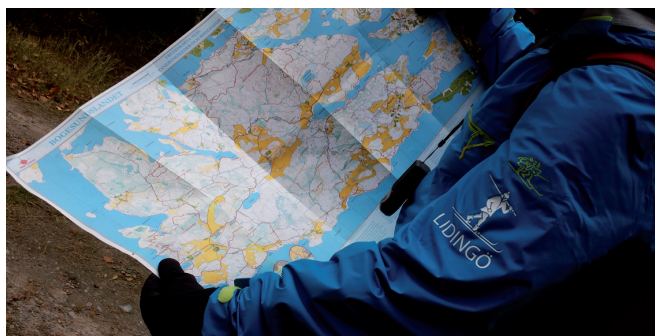
Vandring är en uteaktivitet som verkligen är inne. Det är det enklaste och minst kravlösa sättet att upptäcka naturen, kulturen och historien. Vi erbjuder vandringar nästan året runt, både på Lidingö och lite längre bort. Två av våra längre vandringar är redan fullbokade, den på Öland vid Kr. Himhelgen och den på Koster i augusti. Håll utkik på hemsidan, fler vandringar kan tillkomma.

Tisdagsvandringar för vardagslediga

Lätt vandring i Grönstaskogen på Lidingö. Ta med förmiddagsfika. **När och var:** Tisdagar 4 april – 30 maj och 5 september – 28 november, kl 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid Lidingöloppsmonumentet på Grönsta gårde. Ingen föransmälning. **Pris:** Gratis för medlemmar, även icke medlemmar kan prova på. **Ledare:** Siw Linde 073 984 89 53.

Stavgång för kropp och själ

Lätt vandring utmed Kyrkvikens norra strand och åter. Ta med stavar och förmiddagsfika. **När och var:** Onsdagar 5 april – 31 maj och 6 september – 29 november, 10.00 – 12.00 (ca). Samling vid Lidingövallens huvudentré. Ingen föransmälning. **Pris:** Gratis för medlemmar, även icke medlemmar kan prova på. **Ledare:** Magnus Linde 073 999 71 13.



Vandring i Nackareservatet, måndag 24 april

En heldagstur från Hellasgården ca 10 km till Solsidan i Saltsjöbaden, genom omväxlande skogsmarker och öppen terräng. Vi vandrar i normalt vandringstempo (ca 3 km/tim). Du bör ha god kondition. Medtag vatten, varm dryck och matsäck för två raster. Vandringskängor rekommenderas. Kläder efter väder. **När och var:** Samling vid Larsbergs brygga. Vi tar Sjövägen till Nacka strand och buss till Hellasgården, där det också går bra att ansluta. Exakta tider finns på hemsidan när tidtabellerna är tillgängliga. Hemresa med Saltsjöbanan. **Mer info och anmälan:** se vår hemsida. Anmäl senast 21 april. **Pris:** 50 kr för medlem, och 100 kr för övriga. Betalas kontant eller via Swish.

Ledare: Per Larsén och Tina Lalander.



En tur på Elfvikslandet, söndag 7 maj

Vandring på norra Lidingö där vi bl a följer Elfviksleden en bit och njuter av vacker natur och fina vyer över Stockholms inlopp. Vandringen (ca 4,5km) går mestadels i Långängan-Elfviks naturreservat. Underlaget gör vandringen tillgänglig även för rullstolsburna. **När och var:** Samling kl 10.30 vid busshpl Furutorp (Wijk), dit vi återkommer 2-3 timmar senare. Lätt vandring i ett tempo anpassat för vandrare till fots och i rullstol. Ta med fika, eller köp på plats. **Mer info och anmälan:** se vår hemsida. Anmäl senast 5 maj. **Pris:** 50 kr för medlemmar och 100 kr för övriga. Betalas kontant eller via Swish. **Ledare:** Karin Stridh och Per Larsén. Vandringen sker i samarbete med föreningen Skogstur (www.skogstur.info)



Vårvandring i Ekbacken, torsdag 11 maj kl. 14-16

Vi samlas vid brostugan i Larsberg och vandrar i Ekbacken när blomningen är som vackrast. Vår guide är Karin Byström som känner området och de rara örter som växer där. Med oss har vi också Martin Lagerlöf från Naturskog, som har fått kommunens uppdrag att varsamt sköta lövskogslunden. Martin berättar om sina idéer och sitt arbete. Glöm inte termos och matsäck. Vandringen arrangeras i samarbete med Naturskyddsföreningen.

Info: Christian Gottlieb 070 303 29 14.



Fågelvandring med guide, söndag 14 maj

Vi vandrar runt Angarnsjöängen ca. 7,5 km. utefter en av stockholmsområdets bästa fågelsjöar. Medtag kikare, gärna fågelbok, sittunderlag, matsäck, varm dryck och vattenflaska. Rejåla vandringsskor eller stövlar (det kan vara blött) och kläder efter väder. **När och var:** samling kl 07:00 vid Lidingövallens huvudentré. Resan görs i egna bilar. Passagerare betalar föraren 8 kr per mil. **Mer info och anmälan:** se vår hemsida. Anmäl senast torsdag 11 maj. **Pris:** 50 kr för medlem, och 100 kr för övriga. Betalas kontant eller via Swish. **Ledare:** Jan Scheja och Anders Rosswall.

Kvällsfågelsång, måndag 22 maj

Vi vandrar runt Stockbysjön och lyssnar på kvällssjungade fåglar. Medtag kikare. Samling kl. 20:00 vid Stockbysjöns P-plats. Åter c:a 21:30. Klädsel efter väderlek.

Ledare: Jan Scheja.



Vandra på vackra Gällnö, lördag 10 juni

Vi åker skärgårdsbåt till Gällnö, som uppvisar en genuin skärgårdsmiljö, där odlingslandskap och bebyggelse bevarats ovanligt väl. Detta är en heldagstur. Vi vandrar i normalt vandringsstempo och du bör ha god kondition. Medtag vatten, varm dryck och matsäck för två raster. Vandringskängor rekommenderas. Kläder efter väder. **När och var:** Samling vid Gåshaga brygga. Exakta tider finns på hemsidan när tidtabellerna är tillgängliga. Det går bra att ta båten från stan också. **Mer info och anmälan:** se vår hemsida. Anmäl senast 8 juni. **Pris:** 50 kr för medlem, och 100 kr för övriga. Betalas kontant eller via Swish. **Ledare:** Per Larsén och Anders Rosswall.

Vandring med möjlighet till tystnad, söndag 3 september

Lämna storstaden under några timmar och följ med på en vandring med möjlighet till tystnad! Vi går ca 1 mil och stannar vid två tillfällen (à 20 minuter), utöver fikapauserna, för en stunds aktiv tystnad. **När och var:** Samling vid busshlp Kvarnen, nära Lidingö kyrka kl 09.30. Vandringen avslutas vid busshlp Södergarnsvägen ca kl 14.30. Vi går i ett normalt vandringsstempo (ca 3 km/timme) och du bör ha god kondition. Ta med vatten och matsäck för två raster. Kläder efter väder och rejäla vandrings skor eller kängor. **Mer info och anmälan:** se vår hemsida. Anmäl senast 1 september. **Pris:** 50 kr för medlemmar och 100 kr för övriga. Betalas kontant eller via Swish.

Ledare: Karin Stridh och Per Larsén.

Från Björkhagen till Söder, lördag 30 september

En lättgången vandring med start där Sörmlandsleden börjar. Därifrån i vacker natur till Hellasgården och vidare till Hammarby sjöstad. Totalt ca 11 km. Medtag sittunderlag, matsäck, varm dryck och gärna vattenflaska. Ta på rejäla vandrings skor och kläder efter väder. **När och var:** Samling i Ropstens T-station, spårrarna i nedre hallen kl 9:00. Därifrån T-bana till Björkhagen, där du också kan ansluta. **Mer info och anmälan:** se vår hemsida. Anmäl senast 28 september. **Pris:** 50 kr för medlem, och 100 kr för övriga. Betalas kontant eller via Swish. **Ledare:** Anders Rosswall och Tina Lalander.

KAJAK

Med kajak kommer du nära naturen utan att störa den. Du får så mycket motion och äventyr som du själv vill. Vi hjälper dig med kunskap och utrustning. Vår säsong startar i början av april med räddnings- och säkerhetsövningar i Gångsätrabadet. Kvällspaddlingarna i Kyrkviken drar igång i maj, därefter har vi flera dags- och kvällsturer i hemnavatten och avslutar säsongen med en skärgårdshelg och en Allhelgonapaddling. Mer information och tips finns på hemsidan www.friluftsframjandet.se/lidingo. Där anmäler du dig också till aktiviteterna. Det kan vara värt att titta in där lite då och då, eftersom sent påkomna spontanaktiviteter kan dyka upp.

Bassängträningar: 8/4, 13/5, 20/5

Vi testar gränsen för att inte kapsejsa, kapsejsar och tar oss upp med hjälp av en kamrat och på egen hand. En varmstart på säsongen, för alla paddlare!

Kvällspaddlingar: onsdagar 17 maj-21 juni.

I slutet av maj startar våra kvällspaddlingar, i år på onsdagar i Kyrkviken vid Hustegaholm. Passa på att se delar av vår vackra ö från ett annat perspektiv. Alla är välkomna – de som aldrig har paddlat kajak eller bara någon enstaka gång och de som vill utveckla sin teknik. Vi går igenom grunderna i paddel teknik, utrustning och säkerhet. Kvällspaddlingarna börjar igen den 16/8.



Ängsö i blomstertid: 20 maj

En dagsutflykt till vackra Ängsö nationalpark, när orkidéerna förhoppningsvis är som vackrast. Gott om tid för blomstervandring på ön.

Stockholm by night: 23 maj

En kvällspaddling runt Djurgården. Vi passerar många vackra villor med historia, Beckholmen, Gröna Lund och Wasa, samt Djurgårdsbrunn

Lidingö runt: 11 juni

En ganska lång genomkörare, men vi har hela dagen på oss...

Nacka runt: 2 september

Ännu en gång tar vi den vackraste vägen till stan, för att sedan paddla in mot Hammarby sjöstad, slussa i Sickla och, med ett par korta lyft, vidare runt hela Nacka-landet.

Sensommar i skärgården: 16-17 september

Sensommartur när det har lugnat ner sig i skärgården och vi får ha den lite mer för oss själva. Vi tältar och lagar vår egen mat.

Allhelgonapaddling: 4-5 november

Vandrarhemspaddling med gemensam mat. Årstiden gör att vi ställer ganska höga krav på deltagarnas förmåga och utrustning.

ÄVENTYR OCH SKOJ FÖR BARN OCH UNGDOM



Hos Strövarna och Frilufsarna träffas barn som vill ha roligt i naturen året runt. Strövarna är 6-9 år. De lär sig göra upp eld, laga mat på stormkök, använda kartan, bygga vindskydd och mycket mer. Frilufsarna är 10-13 år. De gör lite mer utmanande utflykter: paddlar kajak, klättrar och vandrar. Barnen träffas 6-7 gånger på våren och hösten, oftast på helger. De yngre grupperna brukar ha en eller två övernattningsläger per år, oftast i samband med vårt läger på Hustegaholm i maj. De äldre barnen kan ha fler övernattningsläger, inte sällan med andra grupper från Lidingö eller vid större läger.

Vi har kö till vår barnverksamhet. Ställ ditt barn i kö via mail till lidingo@friluftsframjandet.se. För att kunna ta in fler barn behöver vi fler ledare! Tveka inte, kontakta Anders Lindell anders.lindell@friluftsframjandet.se för mer information! Det är ett roligt och givande uppdrag.

TVM är Friluftsfrämjandets ungdomsverksamhet från 14 år och uppåt. Där fortsätter de med äventyr och hajker under alla årstider. TVM står för Tre Vildmarks Mål: Skogen, Vattnet och Fjället, platserna för våra äventyr. Bl.a. åker vi på läger, sover i egengjorda vindskydd och träffar andra naturintresserade. Vi ordnar också läger och aktiviteter för Frilufsarna, då tränar vi ledarskap och har kul tillsammans. Är du intresserad av TVM, kontakta eva.rozenbeek@telia.com.



FRILUFTSFRÄMJANDET LIDINGÖ

Kansli

Larsbergstorget 9
181 39 Lidingö
Expeditionstid torsdag 15-17

Telefon

Kansli 08-767 53 30
Skridsko/vandring 08-767 39 06
Övriga aktiviteter 08-767 39 07

E-post

lidingo@friluftsframjandet.se

På internet

www.friluftsframjandet.se/lidingo
Facebook www.facebook.com/friluftsframjandelidingo

Plusgiro

59 45 54-8

Plats för adressetikett

MOUNTAINBIKE

Vi startade vår gren för mountainbike - MTB - för ett par år sedan. Det har blivit en så stor framgång att gruppen nu troligen är fullteknad. Vi har en väntelista. Vårterminen startar runt påsk och vi cyklar varje onsdagskväll fram till mitten av juni. Vi kommer att ha ett prova-på-tillfälle i samband med någon av de första träffarna. För mer information se vår hemsida eller mejla micke.stenemyr@telia.com.



SKÖN VATTENGYMNASTIK

En skonsam gymnastikform passar alla och särskilt dem som har problem med muskler och leder eller är överviktiga. **När:** Torsdagar kl 19.00 - 20.00. **Var:** Gångsättrabadet. Gruppen har ett fåtal lediga platser. Det går bra att ställa sig i kö. Upplysningar och intresseanmälan, ring kansliet 767 53 30 eller Eva Buhre, 073 200 81 21, eva.buhre@hotmail.com.

HAR VI DIN E-POSTADRESS?

För att vi ska kunna skicka våra nyhetsbrev m.m. med e-post, behöver vi medlemmarnas e-postadresser. Om du inte lämnat den, gör så här: gå in på hemsidan, klicka på "Mina sidor" längst upp till höger, logga in med medlemsnummer eller personnummer och lösenord. Har du glömt lösenordet, följ anvisningarna. När du loggat in, gå till "Min profil" och lägg in din e-postadress. Tack!

SÅ BLIR DU MEDLEM

Anmäl dig på www.friluftsframjandet.se/bli_medlem. Medlemsavgifterna är 100 kr för barn 0-12 år, 170 kr för ungdom 13-25 år, 360 kr för vuxna från 26 år, 530 kr för familj med samtliga på samma adress.